

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI IPA SMA AL- KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh

**ANISA MUARIF
NPM. 1611080090**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI IPA SMA AL- KAUTSAR
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh

**ANISA MUARIF
NPM. 1611080090**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI IPA SMA AL- KAUTSAR BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/202**

ABSTRAK

Sekolah dapat menjadi sumber masalah yang dapat memicu terjadinya stres karena peserta didik banyak menghabiskan waktu di sekolah. Stres akademik yang terjadi di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung cukup tinggi berdasarkan hasil observasi, wawancara dan penyebaran angket didapatkan peserta didik yang merasa jenuh berada di sekolah, tubuh terasa lelah, suhu tubuh meningkat (demam), kemudian didapatkan juga peserta didik yang izin untuk konseling ke ruang BK agar dapat menghindari pelajaran yang tidak disukai, dan terdapat peserta didik yang enggan masuk sekolah dihari selasa dikarenakan terdapat mata pelajaran yang dianggap sulit. Atas hal tersebut peneliti menghadirkan konseling kelompok dengan asertif training untuk mengurangi stress akademik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui konseling kelompok asertif training efektif dalam mengurangi stress akademik pada peserta didik di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimental Design* jenis *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 14 peserta didik dari kelas XI IPA 3 dan XI IPA 5. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi teknik pendukung. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan *hasil output spss, asymp.sig* adalah 0.018 yaitu lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan antara pretest dan post tes. selain itu hasil nilai rata-rata *pretestt* lebih tinggi dari nilai *posttestt* ($74,6 \geq 45,8$) angka tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan asertif training dapat menurunkan tingkat stress akademik di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Asertif Training, Stress Akademik

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Muarif

NPM : 1611080090

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Efektivitas Konsling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” adalah benar- benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam foodnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2020

Penulis,



Anisa Muarif
NPM. 1611080090



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: JL. Let. Kol. H. Endro Suramin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 704030

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI IPA SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020.

Nama Mahasiswa : Anisa Muarif

NPM : 1611080090

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104011981031003

Indah Fairiani, M.Psi., Psikolog

NIP. 198808052018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suramin Sukarama Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI IPA SMA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019/2020"** disusun oleh Anisa Muarif, NPM: 1611080090, Program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Senin, 24 Agustus 2020, Pukul: 10.00 s/d 12.00 Wib.

Tim Penguji

Ketua

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Sekretaris

: Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama

: Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji Pendamping I

: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji Pendamping II

: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat
sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah
beserta orang-orang yang sabar.
(Qs. Al- Balqarah: 153)¹*

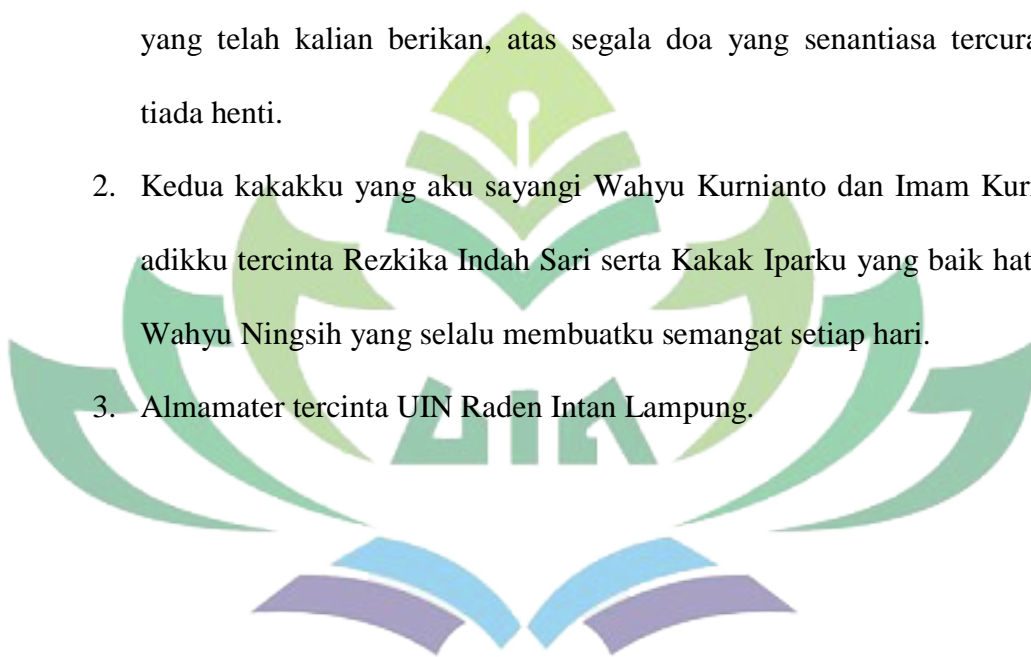


¹ Departemen Arama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (Bandung: Diponogoro,2000), h.18

PERSEMBAHAN

Allhamdulillahirobbil' alamin, segala puji bagi Allah, Tuhan semestaalam berkat limpahan Karunia- Nya, Saya dapat menyelesaikan sebuah karya kecil ini saya persembahkan tanda saying dan cinta saya kepada:

1. Kedua orang tua saya yang saya citai, untuk Bapak Muhammad Arief dan Ibu Temu Rahayu yang telah menyayangi, mengasihi, dan atas segala hal yang telah kalian berikan, atas segala doa yang senantiasa tercurahkan tiada henti.
2. Kedua kakakku yang aku sayangi Wahyu Kurnianto dan Imam Kurniadi, adikku tercinta Rezkika Indah Sari serta Kakak Iparku yang baik hati Eko Wahyu Ningsih yang selalu membuatku semangat setiap hari.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Anisa Muarif dilahirkan pada tanggal 07 Desember 1997 di Rumah Bersalin/ Bidan Maymunah Antasari, Bandar Lampung. Penulis adalah anak ke-3 dari 4 bersaudara dari pasangan Muhammad Arief dan Ibu Temu Rahayu. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang TK Al- Hidayah Sawah Brebes Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2004, kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Sawah Brebes Bandar Lampung lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 5 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013, penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Bandar Lampung lulus pada tahun 2016.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua sehingga penulis melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Peneliti juga telah melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Jembrana, Kecamatan Waway Karya Lampung Timur selama 40 hari. Dan melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung selama 50 hari.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpah rahmat, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Al-Kautsar Bandar Lampung**” sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, petunjuk, serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd, selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, motivasi, kritik dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, waktu dan tenaganya guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan.
7. Hi. Eko Anzair, M.Si, selaku kepala sekolah SMA Al-Kautsar Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Ida Mardiana Nasution, S.Psi selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas XI yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Kedua orang tuaku, bapak Muhammad Arief dan ibu Temu Rahayu yang selalu mendoakanku dan memberikan dukungan baik secara moral dan material
10. Kakak pertamaku, Wahyu Kurnianto yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu menghiburku dengan tingkah lucu.
11. Kakak keduaku, Imam Kurniadi yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengajarkan berpikir positif.
12. Adikku, Rezkika Indah Sari yang selalu mendoakan untuk kebbaikanku.
13. Kakak iparku, Eko Wahyu Ningsih yang selalu menemaniku tanpa lelah dan selalu mensupportku.
14. Terimakasih untuk sahabat SMA ku, Indah Yuliana Pratiwi, Ferania, dan Rianita baiti.
15. Terimakasih sahabatku, Fitriani Lestari yang selalu memberikan motivasi.
16. Terimakasih untu sahabat KKN ku, Riska Putri Utami yang selalu membantuku.
17. Terimakasih untuk sahabatku, Team Cecanku Maria Ulfa, Maylani Putri, Heni Diana.
18. Teman-teman seperjuanganku CMB dan seluruh BKPI angkatan 2016.
19. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang kubanggakan.

Bandar Lampung, Juli 2020

ANISA MUARIF

1611080090

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok.....	12
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	12
2. Tujuan Konseling Kelompok	13
3. Asas-asas Konseling Kelompok	15
4. Manfaat Konseling Kelompok	16
5. Komponen Konseling Kelompok	17
6. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	21
B. Teknik <i>Assertive Training</i>	24
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	24
2. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	25
3. Perilaku <i>Assertive Training</i>	26
4. Tujuan <i>Assertive Training</i>	28

5. Prosedur Terapan <i>Assertive Training</i>	29
C. Stres Akademik	30
1. Pengertian Stres	30
2. Dampak Stres.....	31
3. Pengertian Stres Akademik	32
4. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	33
5. Dampak Stres Akademik	36
D. Kerangka Berpikir	37
E. Penelitian yang Relevan	39
F. Hipotesis Penelitian.....	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian.....	45
C. Variabel Penelitian	47
D. Definisi Operasional.....	48
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51
3. Teknik Sampling	52
F. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Wawancara	53
2. Observasi	54
3. Dokumentasi.....	54
4. Angket	54
G. Pengembangan Instrument Penelitian	57
H. Pengujian Instrumen Penelitian.....	59
I. Analisis Data	63

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	65
1. Data Deskripsi <i>Pre-test</i>	66
2. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Assertive Training</i> Untuk Mengurangi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Di SMA	68
3. Data Deskripsi <i>Pos-test</i>	73
B. Metode Analisis Data	75
C. Pembahasan.....	81
1. Pembahasan Gambaran Umum untuk Menurunkan Stres Akademik di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung	81

2. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Assertive Training</i> untuk Mengurangi Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung	85
3. Keterbatasan Penelitian	87

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

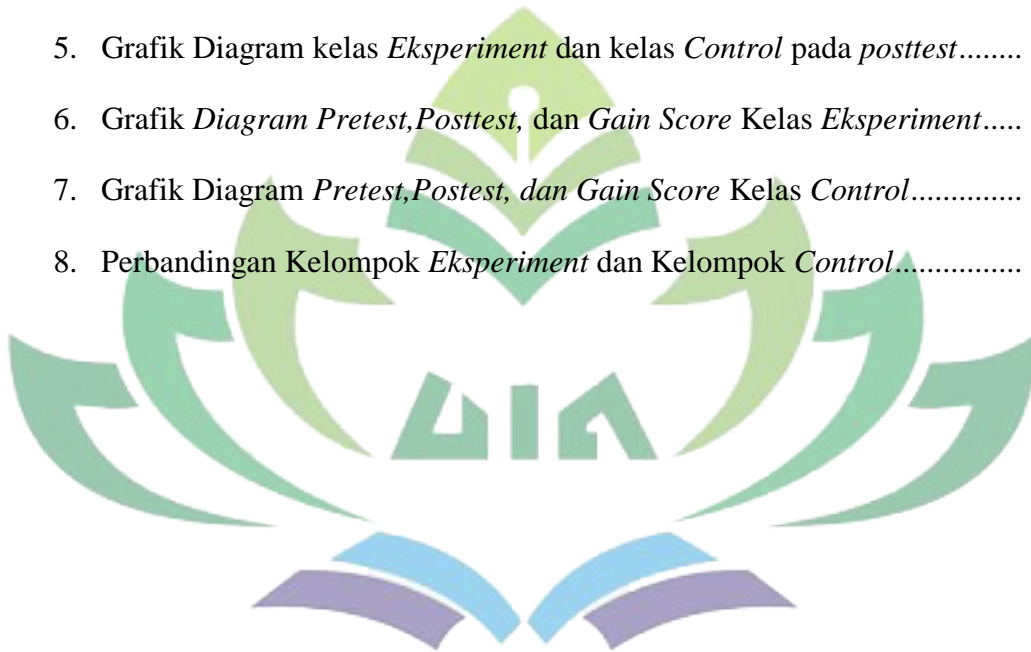


DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Stres Akademik Kelas XI	6
2. Definisi Operasional	49
3. Jumlah Populasi Penelitian	51
4. Penskoran Item.....	56
5. Kriteria Stres Akademik.....	57
6. Kisi- kisi Gejala Stres Akademik.....	58
7. Tabel 7 Uji Validitas.....	60
8. Tabel 8 Hasil Validitas.....	61
9. Tabel 9 Uji Reliabilitas	62
10. Tabel 10 Hasil <i>Pre-test</i> Stres Akademik Kelas Eksperimen.....	66
11. Tabel 11 Hasil <i>Pre-test</i> Stres Akademik Kelas Kontrol	67
12. Tabel 12 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	69
13. Tabel 13 Hasil Post-test Kelas Eksperimen	73
14. Tabel 14 Hasil Post-test Kelas Kontrol.....	74
15. Tabel 15 Uji Hasil <i>Pre-test</i> , <i>Post-test</i> , dan <i>Gain Score</i> kelas Eksperimen	75
16. Tabel 16 <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kelompok Eksperimen	77
17. Tabel 17 Test Statistics ^a	77
18. Tabel 18 Uji Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> kelas control.....	78
19. Tabel 19 <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Kontrol	79
20. Tabel 20 Test Statistics ^a	80
21. Tabel 21 Perbandinga Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ...	80

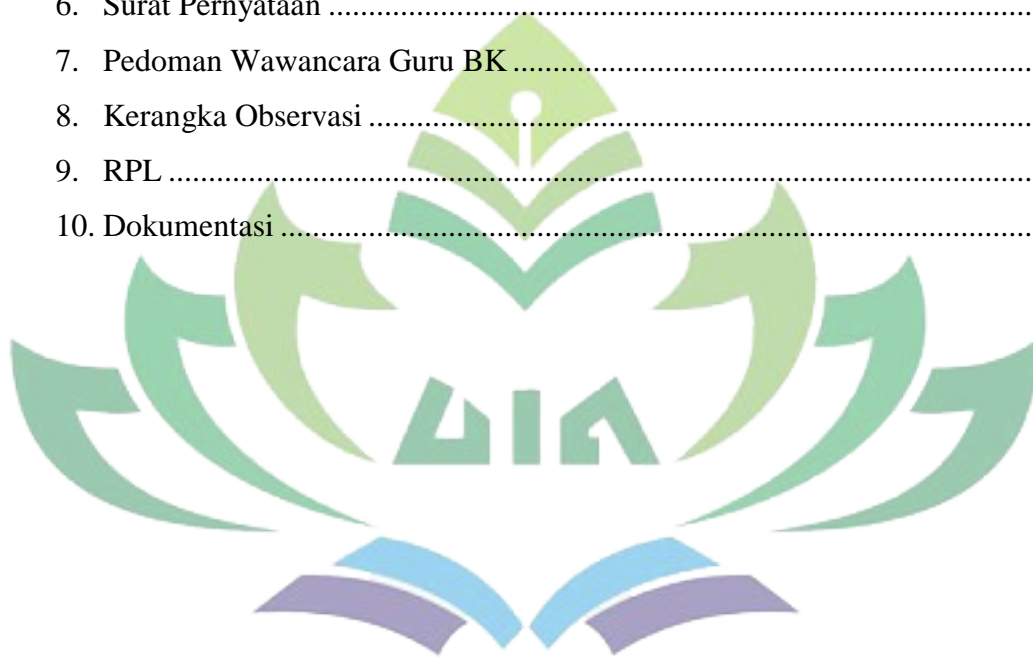
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	38
2. <i>Pola Non- equivalent Control Group Design</i>	46
3. Variabel Penelitian.....	47
4. Grafik Penurunan <i>Stres Akademik</i> Kelas <i>Eksperiment</i> dan Kelas <i>Control</i> <i>Pre-test</i>	68
5. Grafik Diagram kelas <i>Eksperiment</i> dan kelas <i>Control</i> pada <i>posttest</i>	75
6. Grafik Diagram <i>Pretest, Posttest, dan Gain Score</i> Kelas <i>Eksperiment</i>	76
7. Grafik Diagram <i>Pretest, Posttest, dan Gain Score</i> Kelas <i>Control</i>	79
8. Perbandingan Kelompok <i>Eksperiment</i> dan Kelompok <i>Control</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Kisi- kisi Instrumen Gejala Stres Akademik.....	96
2. Instrumen Gejala Stres Akademik	97
3. Validasi Angket.....	99
4. Surat Balasan Pra Penelitian	102
5. Surat Balasan Penelitian.....	103
6. Surat Pernyataan	104
7. Pedoman Wawancara Guru BK	105
8. Kerangka Observasi	106
9. RPL	107
10. Dokumentasi	122



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan formal di Indonesia memiliki jenjang pendidikan diantaranya Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah, Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah, Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) atau Madrasah Aliyah Negeri, dan Perguruan Tinggi. Pendidikan merupakan faktor utama dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas, pendidikan menentukan masa depan yang lebih baik bagi peserta didik. Pada dasarnya pendidikan bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada diri peserta didik agar peserta didik menjadi kreatif, berilmu, mandiri, cakap, berakhlak mulia, serta mempunyai keterampilan.¹

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik, karena dengan bersekolah peserta didik diharapkan dapat memiliki kualitas kehidupan yang baik di masa depan. Tetapi sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang dapat memicu terjadinya stres karena peserta didik banyak menghabiskan waktu di sekolah.

¹Anggia Maretta Ireel, Yessy Elita, Arsyadani Mishbahuddin, "Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII SMPN 22 Bengkulu". Jurnal ilmiah BK.vol.1. No.2, Tahun 2018, h.2

Peserta didik dihadapkan dengan banyak tuntutan seperti Pekerjaan Rumah (PR) yang banyak, pergantian kurikulum yang berlangsung begitu cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan karier dan program pendidikan lanjutan. Setelah di rumah peserta didik mulai memikirkan bagaimana membagi waktu untuk mengerjakan PR, olahraga, hobi dan kehidupan sosial.²

Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah peserta didik tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program sekolah. Stres yang dialami peserta didik di lingkungan sekolah akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik. Stres yang dialami oleh peserta didik tersebut dinamakan stres akademik.³

Stres akademik yang dialami peserta didik di sekolah adalah reaksi dari beban pikiran dan perasaan peserta didik atas masalah yang dipersepsi negatif, sehingga peserta didik tidak mampu menyampaikan pendapat, merasa takut, merasa lemah, dan bersedih hati. Seperti yang dijelaskan dalam surat Fussilat ayat 30

²Astry Safiyani, Anastasia Sri Maryatmi, "Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stress Akademik Pada Siswa-siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat", IKRAITH-Humanira Vol 2 No 3, November 2018, h.88

³Mufadhal Barseli, Ifdil, Nikmanjal, "Konsep Stres Akademik Siswa", iiCET Volume 5 No.2, November 2017, h.143

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

Dalam surat fusillat ayat 30 diatas dijelaskan bahwa kata *rabb* sebagai pendidik. Allah SWT memposisikan dirinya tidak hanya sebagai tuhan yang wajib disembah, tapi juga sebagai pendidik bagi setiap hamba untuk selalu berada pada jalan yang di ridhainya, dan Allah SWT akan menjanjikan penghargaan berupa surga kepada orang yang mau istiqomah di jalan- Nya. Kemudian dijelaskan pula dalam surat Ali' Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Dalam surat Ali'Imran ayat 139 di atas dijelaskan bahwa jika kita selalu beriman kepada Allah SWT maka Allah SWT akan mengangkat derajat kita. Kemudian peserta didik yang mengalami stres akademik mendapat solusi yaitu mampu menghadapi stres akademik dengan memahami pelajaran yang dirasa sulit, Sabar dalam melakukan segala kegiatan yang ada di sekolah. Selalu optimis, hadapi semua dengan ketenangan jiwa, percaya pada

kemampuan diri sendiri dimana peserta didik harus yakin bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan jangan lupa selalu bertawakal serahkan semuanya kepada Allah SWT bahwa jika kita berusaha maka Allah SWT akan mempermudah jalan kita menuju kebaikan.

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi oleh peserta didik akan mempengaruhi perilaku, emosi, pikiran, dan fisik.⁴ Penjabaran tersebut merupakan ciri peserta didik yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi karena peserta didik belum mampu menyampaikan perasaan (*assertive*) apa yang dirasakan sehingga membuat semuanya menjadi beban dalam menjalani proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil pra- penelitian stres akademik yang terjadi di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung didapatkan peserta didik yang merasa jenuh berada di sekolah seperti ingin pulang di saat kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung dengan alasan peserta didik merasa pusing, tubuh terasa lelah, suhu tubuh meningkat (demam), kemudian didapatkan juga peserta didik yang izin untuk konseling ke ruang BK agar dapat menghindari pelajaran yang tidak disukai, dan terdapat satu peserta didik yang enggan masuk sekolah dihari selasa dikarenakan terdapat mata pelajaran yang dianggap sulit yaitu matematika dan fisika sehingga peserta didik tidak masuk sekolah karena menghindari pelajaran tersebut.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung yang menangani peserta didik kelas XI , Ibu Ida Mardiana Nasution, S.Psi memaparkan dalam

⁴Faridah Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self- Instruction", Jurnal Pendidikan Humaniura Volume 2 No.3., September 2014, h. 275

wawancara, bahwa cukup banyak peserta didik yang mengalami stres akademik di kelas XI karena banyak beban pelajaran maupun tugas yang banyak dan jam istirahat yang terbilang minim.⁵

Kondisi peserta didik yang mengalami stres akademik tentu berdampak pada hasil belajarnya, jika stres akademik yang dialami peserta didik secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit. Apabila ini tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. Dalam jangka panjang stres tidak diatasi dapat mempengaruhi mental peserta didik berupa patah semangat dan menyebabkan peserta didik mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, emosi tidak terkontrol, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol.⁶

Menurut Helmi, Peserta didik dapat dikatakan mengalami stres akademik jika mengalami reaksi sesuai dengan indikator yang telah digolongkan menjadi beberapa reaksi seperti: (1) reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, takut, dan mudah tersinggung. (2) reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, mudah lelah, tekanan darah naik, nyeri lambung, dan tangan berkeringat dingin. (3) reaksi proses berpikir, biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, jenuh, sulit mengambil keputusan, dan prestasi menurun. (4) reaksi perilaku, pada para remaja

⁵Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMA Al- Kautsar Bandar Lampung

⁶Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar", Jurnal Education, Vol. 4 No. 1, April 2018, h.42.

tampak dari perilaku- perilaku yang menyimpang seperti menyontek, membolos, tidak mampu menolong diri sendiri, menunda- nunda pekerjaan⁷

Tabel 1
Data Peserta Didik yang Terindikasi Mengalami Stres Akademik Kelas XI
IPA SMA Al- Kautsar Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	Indikator Stres Akademik				
		Perilaku (Menyontek pada waktu tes/ujian)	Pikiran (Merasa Jenuh/ enggan masuk sekolah)	Fisik (Mudah Lelah,)	Pikiran (Sulit memahami pelajaran)	Emosi (Takut bertanya)
1	NR				✓	
2	RDA			✓	✓	
3	NF		✓	✓	✓	✓
4	MR	✓	✓	✓	✓	
5	MHZ		✓	✓		
6	ZIS		✓	✓	✓	✓
7	SNA		✓		✓	✓
8	RGR		✓	✓	✓	✓
9	NTH		✓	✓	✓	✓
10	M	✓	✓		✓	
11	DF	✓	✓	✓	✓	✓
12	ML		✓	✓	✓	✓
13	NZ		✓	✓	✓	✓
14	MAOV		✓	✓	✓	✓

Sumber : Dokumentasi Guru BK Kelas XI IPA SMA Al- Kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.⁸

Berdasarkan data di lapangan, terdapat 14 peserta didik yang terindikasi mengalami stres akademik. Dari aspek perilaku terdapat 3 peserta didik yang menyontek pada saat ujian, aspek pikiran terdapat 12 peserta didik yang merasa jenuh untuk masuk sekolah, aspek fisik terdapat 11 peserta didik yang mudah merasakan lelah karena tugas yang begitu banyak dan waktu istirahat

⁷Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: PT Bumi Aksara, h. 29

⁸Dokumentasi Guru BK SMA Al- Kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

yang minim, aspek pikiran terdapat 13 peserta didik yang sulit memahami pelajaran, kemudian aspek emosi terdapat 10 peserta didik yang merasa takut bertanya dengan alasan takut dimarahi oleh guru mata pelajaran tersebut dan merasa pertanyaannya tidak penting.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka jelas bahwa masalah stres akademik tidak dapat dibiarkan karena akan menghambat peserta didik dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, dan untuk mengurangi stres akademik yang dialami peserta didik maka penting bagi seorang guru khususnya guru BK untuk membina dan membimbing melalui layanan konseling di Sekolah.

Menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada peserta didik untuk memecahkan masalahnya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif digunakan untuk menurunkan stres belajar peserta didik. Hasil penelitian yang dilakukan Handayani menegaskan bahwa konseling kelompok efektif untuk mengurangi stres akademik, melalui kegiatan konseling kelompok peserta didik mendapatkan kesempatan untuk menceritakan semua masalah- masalah mereka secara bergiliran yang dibahas bersama- sama untuk mencari solusi pengentasannya. Peserta didik juga

diberikan kesempatan menyampaikan perasaan dan harapannya pada masa mendatang.⁹

Menurut Brimo, *Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. *Assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasikan sebagai varian dari psikologi perilaku. Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena merasakan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidak bahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentinga pribadinya. Penekanan *assertive training* adalah pada keterampilan dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakannya.¹⁰

Mengurangi stres akademik pada masing- masing peserta didik di sekolah merupakan tujuan utama dan sangat penting guna membantu peserta didik dalam mengembangkan kekuatan dalam dirinya untuk menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, sehingga pada akhirnya peserta didik akan memperoleh banyak pengalaman dan pengetahuan yang dapat dijadikan pedoman hidupnya.¹¹

Berdasarkan latar belakang di atas, maka hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara mendalam sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam tentang hal tersebut kemudian penulis mengambil judul *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Mengurangi Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Al- Kautsar Bandar Lampung*.

⁹ Repi Handayani, et. al. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa yang Mengalami Stres dalam Belajar di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah", Jurnal ONISILA Jurnal Ilmiah BK, Volume 2 No.1 , 2019, h. 46

¹⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, 2013, h.141

¹¹ Aditya Juli Priyatna, "Efektivitasb Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X ", SKRIPSI kearsipan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN RIL, 2019, h. 9

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat 3 peserta didik yang memilih menyontek pada saat ujian.
2. Terdapat 12 peserta didik merasa jenuh/ enggan masuk sekolah.
3. Terdapat 11 peserta didik yang menunda- nunda tugas
4. Terdapat 13 peserta didik yang sulit memahami pelajaran.
5. Terdapat 10 peserta didik yang takut bertanya kepada guru mengenai pelajaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu “ Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan permasalahannya yaitu, apakah implementasi Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* efektif untuk menurunkan stres akademik pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan adalah target yang hendak dicapai dalam melakukan suatu kegiatan, berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi atau penerapan konseling kelompok dengan teknik *Assertive Training* dapat mengurangi stres akademik pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep- konsep konseling dan teknik- teknik dalam Bimbingan dan Konseling, khususnya Teknik *Assertive Training* untuk mengurangi stres akademik pada Peserta Didik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberi kontribusi sebagai masukan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya bagi para pendidik, dan guru BK.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling bidang Belajar.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah memberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Peserta Didik.

3. Ruang Lingkup Subjek

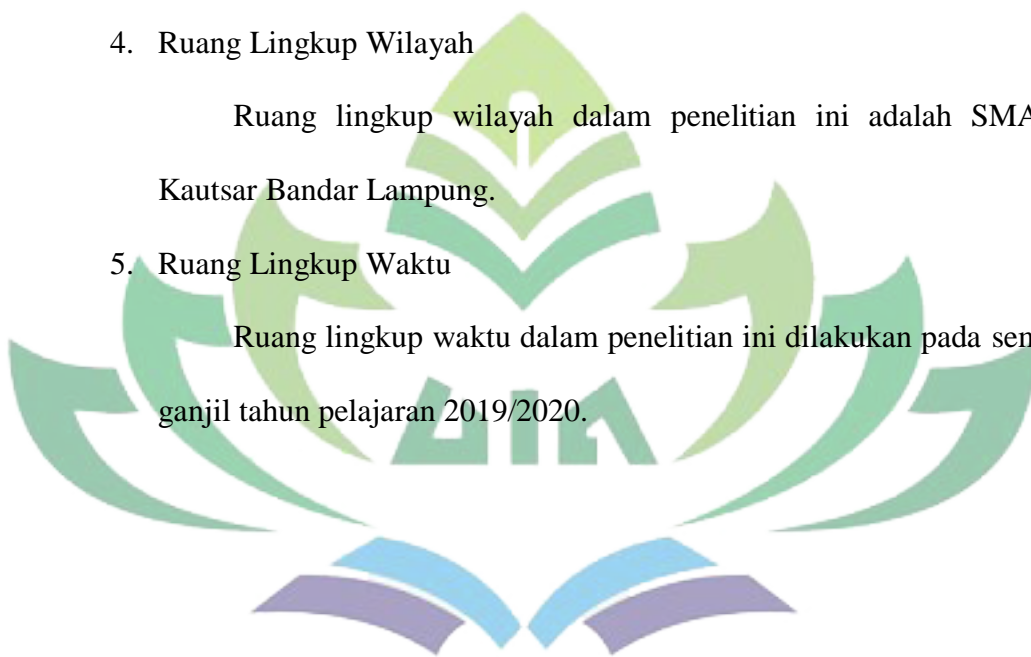
Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Didik kelas XI SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dengan situasi kelompok yang sifatnya pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹

Konseling kelompok pada dasarnya adalah konseling perorangan yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, dimana ada konselor dan klien yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya lebih dari dua orang. Konseling kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentaskan masalah yang di alami melalui dinamika kelompok. Maksudnya, semua kegiatan kelompok saling berinteraksi, bekerja sama, menanggapi, bebas mengemukakan

¹Namora Lumongga Lubis, Hasnida. *Konseling Kelompok* (Jakarta : Kencana, 2016), h.

pendapatnya masing- masing, memberi saran, serta apa yang dibicarakan dapat bermanfaat bagi setiap anggota kelompok.²

Menurut Gazda konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada peserta didik untuk memecahkan masalahnya.³

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan bantuan pada individu dengan situasi kelompok yang jumlahnya lebih dari dua orang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Pelaksanaanya peserta didik dapat berinteraksi, bekerja sama, bebas mengemukakan pendapatnya masing- masing, memberi saran, dan apa yang dibicarakan dapat bermanfaat bagi setiap anggota kelompok.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya upaya demi perubahan diri klien, yaitu kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi

²Dita Putri, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Unintuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Peserta Didik Kelas 12 IPS ”, SKRIPSI Kearsipan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN RIL, 2019, h. 16

³ *Ibid*, h.198

dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya agar dapat melatih anggota kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing- masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan- permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah- masalah yang dihadapi para anggota kelompok.⁴

Melalui konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu peserta didik agar mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah individu atau kelompok, baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 49-50

3. Asas- asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok, asas- asas yang digunakan yaitu:

- a. Asas Kerahasiaan, dalam hal ini masalah yang di hadapi oleh peserta didik tidak akan di beritahkan kepada orang lain yang tidak berkepentingan. Segala sesuatu yang di sampaikan oleh peserta didik kepada konselor akan dirahasiakan dan di jaga. Sebagaimana firman Allah SWT, Bahwa memelihara amanah dan menepati janji merupakan salah satu karakteristik orang beruntung. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al- Anfal ayat 27:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمْنَتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: “Hai orang- orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat- amanat yang di percayakan kepada mu, sedang kamu mengetahuinya”.⁵

- b. Asas Kesukarelaan, dalam hal ini klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu- ragu, tanpa adanya keterpaksaan menyampaikan masalah yang di hadapinya kepada konselor.
- c. Asas Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka tanpa berpura- pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun

⁵Al- Qur'an dan Terjemahannya, cv Penerbit Diponogoro, Bandung, tahun 2000, h. 143

dalam menerima informasi atau saran dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.

- d. Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam menyelenggarakan konseling kelompok. Dalam hal ini konselor perlu memberi dorongan dan motivasi kepada peserta didik.

4. Manfaat Konseling Kelompok

Shertzer dan Stone mengungkapkan, manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering di anggap efektif dalam hal waktu dan uang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.

- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.⁶

5. Komponen Konseling Kelompok

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

1) Karakteristik Pemimpin Kelompok

Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, saling mendukung, dan meringankan beban.

- a) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, dan memperluas.
- b) Memiliki kemampuan hubungan antar- personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, jujur, disiplin, dan kerja keras.

2) Peran Pemimpin Kelompok

- a) Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta terdiri atas 4- 12 orang. Sehingga terpenuhi syarat- syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:

⁶Amla Salleh, et. al. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, Persatuan Penerbit Buku Malaysia, Malaysia, 2006. h.128

(1) Terjadinya hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban diantara mereka.

(2) Tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok, dalam suasana kebersamaan.

(3) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.

(4) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok.

b) Penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa, dan bagaimana konseling kelompok dilaksanakan.

c) Pentahapan kegiatan konseling kelompok.

d) Penilaian segera hasil layanan konseling kelompok.

e) Tindak lanjut layanan.⁷

b. Anggota Kelompok

1) Besarnya Kelompok

Menurut Yalom “jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4- 12 orang klien. Karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang, maka

⁷Mutiara Muslimah, “Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok” (Online), Tersedia di: https://www.academia.edu/6832245/Layanan_Kelompok_dan_Konseling_Kelompok

konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar”.

2) Homogenitas/ Heterogenitas Kelompok

Layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber- sumber bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk mencapai tujuan layanan.

3) Peranan Anggota Kelompok

a) Aktivitas Mandiri

Masing- masing anggota kelompok beraktivitas blangsung dan mandiri dalam bentuk:

(1) Mendengar, memahami, dan merespon dengan tepat dan positif.

(2) Berfikir dan berpendapat.

(3) Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi.

(4) Merasa, berempati dan bersikap.

(5) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

b) Aktivitas mandiri masing- masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok.

Kebersamaan ini diwujudkan melalui:

- (1) Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar anggota kelompok.
- (2) Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok.
- (3) Komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertata karma.
- (4) Kesadaran bersama untuk menyukkseskan kegiatan kelompok.

c) Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

(1) Sifat Terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

(2) Sifat Tertutup

Sifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

d) Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaa konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang telah dihadapi kelompok. Latipun menambahkan penjelasannya dengan mengatakan bahwa batasan waktu yang biasanya ditetapkan

pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misal, satu kali dalam dua minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan.⁸

6. Tahapan- Tahapan Konseling Kelompok

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal- hal yang mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Penting sekali pada tahap ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Black menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalan ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik,

⁸ Namora Lumangga Lubis, *Ibid*, h.211-212

memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

c. Tahap Transisi

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering terjadi pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Dan konselor sebagai pemimpin kelompok harus mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarga sendiri.

d. Tahap Kerja

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahap sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

e. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahap dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai.

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, praitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus diajukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada tahap sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri Proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

f. Pasca- Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor mendapatkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terjadi hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan

kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu mencapai tujuan bersama.⁹

B. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training merupakan suatu kemampuan dan kemauan untuk menyatakan secara langsung berdasarkan kondisi interpersonalnya. Pada situasi interpersonal, individu sering dihadapkan pada situasi yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan pendirian dirinya.¹⁰

Menurut Hartono dalam bukunya “*Asserive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi percaya diri, dan ketegasan diri.”¹¹ Percaya diri Artinya pemberian teknik *Assertive Training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat dan

⁹*Ibid.* h. 212-216

¹⁰Edi Purwanta, *Modifikasi Perilaku*, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, 2005, h.193

¹¹Hartoni dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, h.129

melatih keterampilan di depan orang banyak sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik. ketegasan diri artinya seperti tidak ragu, tidak bimbang, tidak samar- samar, dan mengatakan dengan pasti dan jelas permasalahan yang dihadapi.

Menurut Brimo, “*Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. *Assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasikan sebagai varian dari psikologi perilaku.”¹²

Zastrow, menyatakan bahwa *assertive training* dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.¹³

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah kemampuan mengungkapkan secara langsung dengan rasa percaya diri dan menegaskan pendiriannya kemudian mengekspresikan perasaannya secara bebas.

2. Dasar Teori *Assertive Training*

Assertive training didasarkan pada pendapat bahwa terdapat individu yang tidak dapat mengemukakan pendapat, bersikap jujur, dan terbuka, namun tanpa merugikan orang lain.

¹²Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, 2013, h.141

¹³*Ibid.* h. 141

Menurut Bruno, ” teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi- reaksi ketidakbahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya”. Sedangkan menurut Alberti dan Emmons “penekanan *assertive training* adalah pada *keterampilan* dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan menurut Redd dkk, “latihan assertif direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.” Sedangkan Joyce dan Weil mengemukakan, bahwa *Assertive Training* menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut: “(a) latihan asertif, menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubsitusikan ke dalam pola perilaku tertentu; (b) bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya; (c) latihan asertif menyatakan tidak langsung prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia.”¹⁴

Berdasarkan pendapat perilaku asertif tersebut disarankan kepada peserta didik yang memiliki perasaan cemas, depresi dan reaksi- reaksi yang menunjukkan ketidakbahagian dapat mengungkapkan perasaannya dengan jujur dan terbuka.

3. Perilaku Asertif Training

Perilaku *assertive training* perlu untuk dimiliki peserta didik, karena dapat membantu peserta didik dalam proses kegiatan belajar, dengan berperilaku *assertive training* bisa membina hubungan yang lebih akrab dan jujur, dapat berkomunikasi secara wajar dan terbuka, percaya diri dan tenang dalam menghadapi kritik dan memberi kesempatan bagi orang lain untuk menyampaikan pendapat sendiri.¹⁵

¹⁴*Ibid.*, h. 142

¹⁵Rizki Mutia Faradita, Yessy Elita, Rita Shintia, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Assertive Siswa Kelas VII”, ONSILA Volume 1 No. 2, 2018, H. 60

Assertive training dapat menghasilkan perilaku *assertive* pada diri individu. Dalam berperilaku *assertive training* individu dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dengan senang tanpa merasa cemas dan tetap menghormati peraturan dan norma-norma yang berlaku.¹⁶

Menurut Lazartus, perilaku *assertive training* mengandung suatu tingkah laku yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dan keadaan efektif yang mendukung antara lain meliputi :

- a. Menyatakan hak pribadi
- b. Berbuat sesuatu tanpa menyinggung atau merugikan orang lain untuk mendapatkan hak tersebut.
- c. Melakukan hal tersebut sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi.

Menurut Sukaji, perilaku *assertive training* adalah perilaku seseorang dalam hubungan antar pribadi yang menyangkut ekspresi emosi yang tepat, jujur, relative terus terang, dan tanpa perasaan cemas terhadap orang lain. Perilaku *assertive training* merupakan perilaku seseorang dalam mempertahankan hak pribadi serta mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan secara langsung dan jujur dengan cara yang tepat. Perilaku *assertive training* sebagai perilaku antar pribadi yang bersifat jujur dan terus terang dalam mengekspresikan

¹⁶Mochamad Nursalim, *Ibid.* h.138

pikiran dan perasaan dengan mempertimbangkan pikiran dan kesejahteraan orang lain.

Orang yang memiliki tingkah laku *assertive training* adalah mereka yang menilai bahwa orang boleh berpendapat dengan orientasi dari dalam, dengan tetap memperhatikan sungguh- sungguh hak- hak orang lain. Mereka umumnya memiliki kepercayaan diri yang kuat.¹⁷

4. Tujuan *Assertive Training*

Dalam pelaksanaan *assertive training* terdapat tujuan yang dicapai oleh konselor dan klien. Adapun tujuan *assertive training* menurut Joyce dan Weil, *assertive training* adalah mengembangkan perasaan ekspresi yang baik yang positif maupun negatif, mengekspresikan perasaan-perasaan yang kontradiktif, dan mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri.¹⁸

Berdasarkan pendapat tersebut tujuan *assertive training* yaitu peserta didik mampu mengembangkan perasaan ekspresi dengan baik dan mengekspresikan perasaan- perasaan sesuai dengan kenyataan yang dirasakan. Selain itu menurut Hartono, *assertive training* bertujuan untuk membantu bagi individu yang :

- a. Tidak dapat mengungkapkan kemarahannya atau kejengkelannya.
- b. Menunjukkan kesopan yang berlebihan dan mendorong orang lain mendahuluinya.
- c. Mengalami kesulitan dalam berkata TIDAK.

¹⁸Mochamad Nursalim, *Ibid.* h.143

- d. Kesulitan untuk mengungkapkan respon positif.
- e. Merasa tidak punya hak untuk menyampaikan pendapat sendiri.¹⁹

Berdasarkan pernyataan tersebut *assertive training* bertujuan untuk mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negative sehingga peserta didik mampu menyampaikan pendapatnya sendiri tanpa merasa kesulitan.

5. Prosedur atau Tahapan *Assertive Training*

Prosedur atau tahapan yang diuraikan oleh *Osipos* dalam *A Survey of Counseling Methode*. Menurutny adalah sebagai berikut :

- a. Menentukan kualitas peserta didik dalam bersikap asertif, dengan penggalian data terhadap klien, konselor mengerti dimana ketidaksertifan pada peserta didik. Contoh: peserta didik tidak bisa menyampaikan keinginannya kepada temannya yang belajar mata pelajaran Kimia padahal peserta didik tersebut belum memahami pelajaran Matematika, karena khawatir temannyatersinggung sehingga membuat peserta didik tersebut mengikuti temannya belajar Kimia dan belum memahami pelajaran Matematika.
- b. Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya diungkapkan perilaku atau sikap yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkan.
- c. Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan. Konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk tidak diperlukan yang menjadi pendulang ketidaksertifannya.
- d. Membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya. Setelah konselor menentukan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, kemudian ia menjelaskan pada konseli tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya.
- e. Mengungkapkan ide- ide yang rasional, sikap- sikap dan kesalahpahaman yang ada dipikiran konseli. Konselor dapat mengungkapkan ide- ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab maslaahnya, sikap- sikap dan kesalahpahaman yang mendukung timbulnya maslaah tersebut.

¹⁹ Hartono dkk, *Loc.cit* h.129

- f. Menentukan respon- respon asertif atau sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh- contoh).
- g. Mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang- ulangnya. Konselor memandu konseli untuk memperhatikan perilaku asertif yang diperlukan.
- h. Melanjutkan latihan perilaku *assertive training*
- i. Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud. Untuk kelancaran dan kesuksesan latihan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih sendiri di rumah ataupun di tempat- tempat lainnya, serta
- j. Memberikan pengulangan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak mengambil manfaat dari kitasecara bebas. Selain itu yang lebih pokok adalah konseli dapat menerakan apa yang telah dilatihkannya dalam situasi yang nyata.²⁰

C. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus.²¹

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang

²⁰Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, h.146

²¹Triantoro Safaria, Norfans Eka Saputra, *MANAJEMEN EMOSI: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, PT Bumi Aksara, Juni 2009, h.27

mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).²²

Clonninger, mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang dilakukannya. Kemudian menurut Kendall dan Hammen, menyatakan stress dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidak seimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan- tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandng sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti *Post- traumatic stress disorder*.²³

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan atau kejadian ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya sehingga menimbulkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, dan sosial seseorang.

2. Dampak Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala- gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu sebagai berikut:

- a. *Gejala Fisiologis*, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah

²²*Ibid.* h. 144

²³Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Ibid.* h.28

tinggi, kelelahan, skait perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

- b. *Gejala Emosional*, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. *Gejala Kognitif*, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. *Gejala Interpesonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.²⁴

3. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan persepsi peserta didik terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakmampuan waktu untuk mengembangkannya, stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan belajar peserta didik di sekolah, berupa ketegangan- ketegangan yang besumber dari faktor akademik yang dialami oleh peserta didik sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran peserta didik dan mempengaruhi fisik, emosi, prilaku, dan pikiran.²⁵

Desmita menyatakan “stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami peserta didik yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal- hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan,

²⁴*Ibid.* h.30

²⁵Faridah Nurmaliyah, *Ibid.*, h. 274

keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian serta manajemen stres.²⁶

s

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati menyatakan bahwa “stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.²⁷

4. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Puspitasari, faktor- faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi mejadi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Faktor Internal yang mempengaruhi stres akademik

1) Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali

²⁶Mufhadal Barseli, et. al., *Ibid.* h. 144

²⁷*Ibid.*, h. 144

bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami peserta didik.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang peserta didik dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stress peserta didik yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan peserta didik yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres peserta didik adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi- situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

4) Faktor Eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban peserta didik semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam Negara, tetapi tidak dapat

menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi peserta didik meningkat.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para peserta didik sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian- ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang- orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Peserta didik yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, peserta didik yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah.

d) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak- anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat- pusat pendidikan informasi, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga

menimbulkan persaingan peserta didik terpadai, ter pintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.²⁸

5. Dampak Stres Akademik

Stres akademik mempunyai dampak terhadap pribadi anak, baik secara fisik, psikologis maupun secara psikososial. Anak yang mengalami stres tingkat tinggi dapat menimbulkan kemunduran prestasi, perilaku maladaptif, dan berbagai problem psikososial lainnya. Ketika peserta didik mengalami stres akademik maka prestasi peserta didik akan menurun, susah menyesuaikan diri dengan sekolah dan tidak dapat fokus terhadap tugas atau pelajaran.

Stres akademik tidak sepenuhnya berdampak negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya. Stres ini tidak membahayakan, malah sebaliknya diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar. Seseorang yang menilai stres sebagai tantangan (*challenge*) akan

²⁸*Ibid.* h. 145

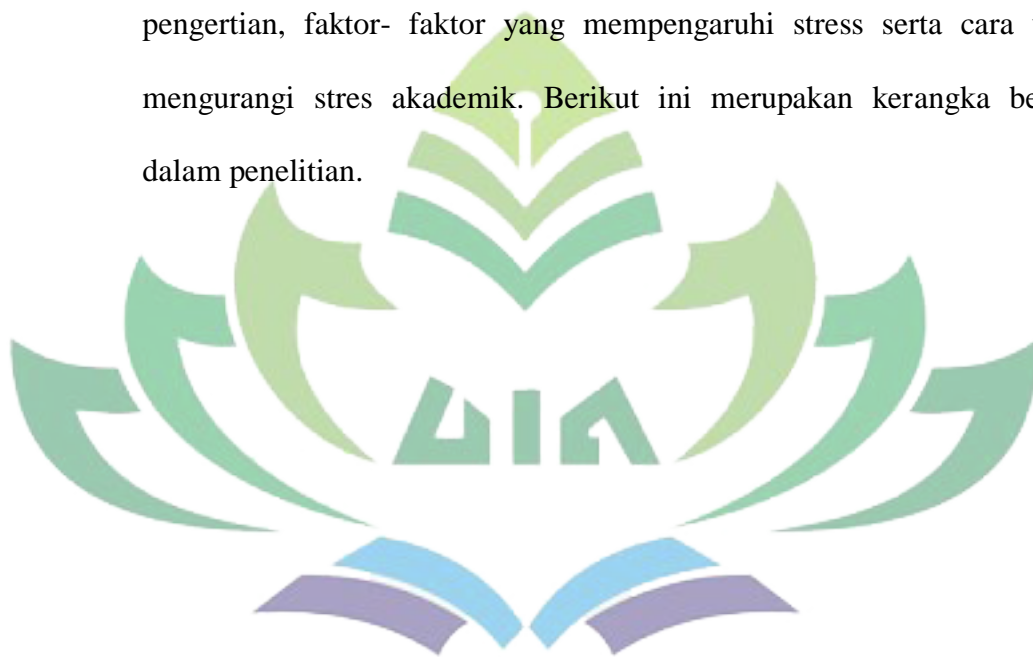
memiliki semangat yang tinggi, karena merasa bertantang berarti merasa positif terhadap tuntutan yang dihadapi.²⁹



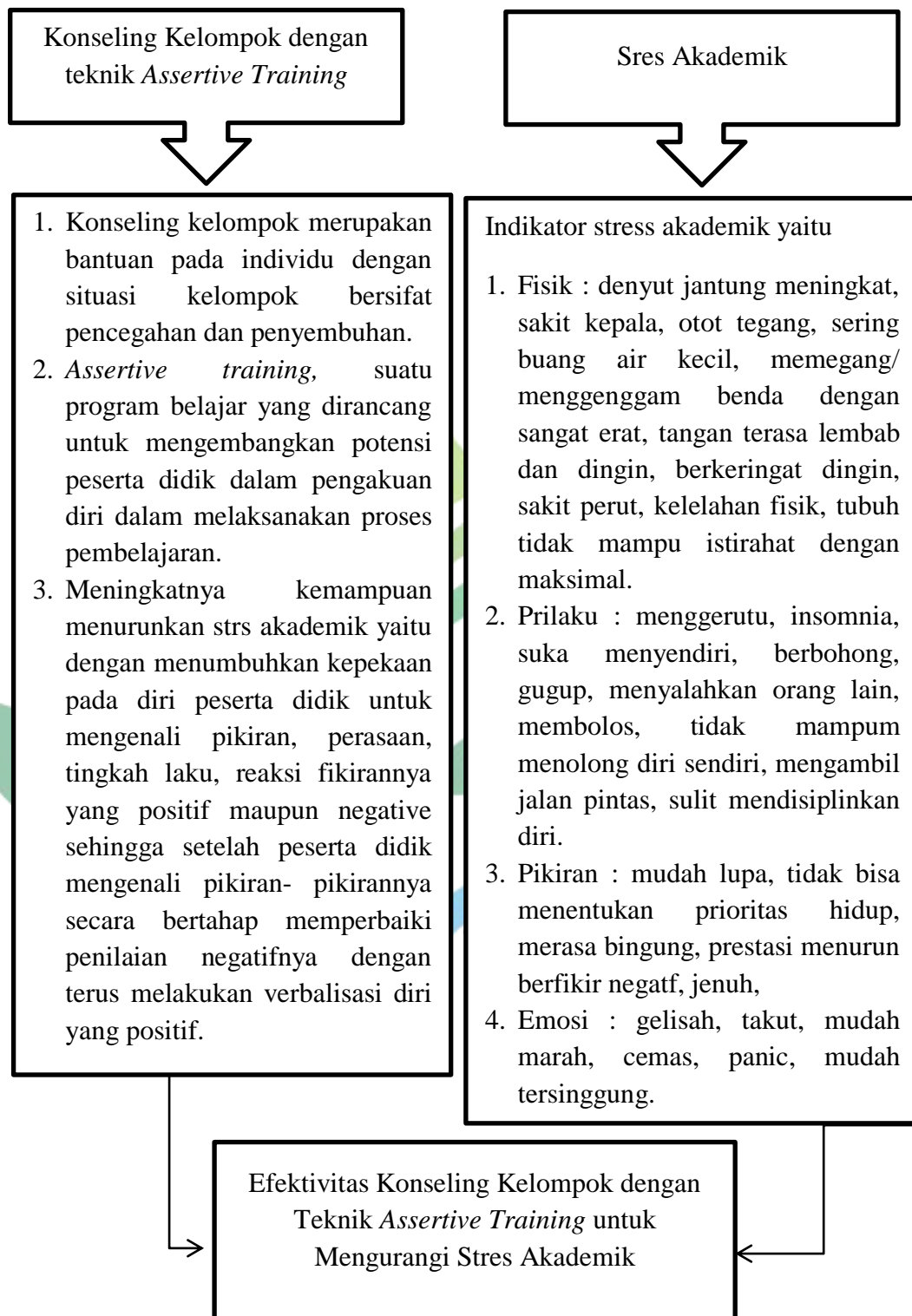
²⁹Mustika Rany, *Ibid.* h.175

D. Kerangka Berfikir

Menurut sugiyono kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.³⁰ Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi stress akademik, diharapkan dapat membantu peserta didik untuk menerima dan memahami berbagai informasi berkenaan dengan pengertian, faktor- faktor yang mempengaruhi stress serta cara untuk mengurangi stres akademik. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian.



³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif R&D*, Bandung, Alfabeta, 2012, h.60



Gambar.1

Kerangka Berfikir

E. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muh. Mansyur Thalib, dkk tahun 2018 menegaskan bahwa penurunan tingkat stress akademik peserta didik setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction*. Hal ini dapat dilihat melalui selisih dari skor rata-rata tingkat stress akademik peserta didik sebelum diberikannya layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* yaitu 39,33%, sedangkan setelah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* menjadi 25,33%, sehingga dapat diketahui bahwa selisih skor rata-rata peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan layanan konseling kelompok teknik *self-instruction* yaitu 14%. Hal ini juga dapat dilihat dari klasifikasi penurunan tingkat stress akademik sebanyak 66,67%.³¹ Dari data tersebut jelas bahwa konseling kelompok dapat mengatasi masalah stress akademik pada peserta didik dan dapat membantu mengurangi stress akademik yang terjadi pada peserta didik.
2. Penelitian yang dilakukan Repi Handayani, dkk tahun 2019 dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Siswa yang Mengalami Stres dalam Belajar menegaskan bahwa konseling kelompok efektif menurunkan stress belajar yang dialami oleh peserta didik. Berdasarkan uji Z yang telah dilakukan menunjukan nilai Z yaitu -2,524 dengan

³¹Muh. Mansyur Thalib,et. al. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self- Instruction dalam Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMP Negeri 7 Palu", Jurnal Konseling & Psikoedukasi, Volume 3 No.1 ., Juli 2018, h. 34

signifikan 0,012 yang berarti nilai signifikan $0,012 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.³²

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yulida, tahun 2018 dengan judul Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMPN 4 Bandar Lampung, memaparkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan pretest 22 sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor stress belajar peserta didik dengan nilai 76. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* skor rata-rata meningkat menjadi 109 dengan skor peningkatkan 33. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat terlihat bahwa teknik *assertive training* berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII SMPN 4 Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengalami disiplin belajar yang rendah telah meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dilihat dari skor peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.³³

4. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Musdariah, tahun 2018 menjelaskan berdasarkan data hasil *uji t*. Diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan post test

³²Repi Handayani, et. al. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Siswa yang Mengalami Stres dalam Belajar di SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah", Jurnal ONISILA Jurnal Ilmiah BK, Volume 2 No.1, 2019, h. 45

³³Yulida, "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII di SMPN 4 Bandar Lampung", SKRIPSI kearsipan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN RIL, 2018, h. 76

kelompok eksperimen. Sebelum diberi perlakuan atau pretest nilai rata-rata 27,1250 setelah melaksanakan konseling kelompok teknik *assertive training* atau post test nilai rata-rata meningkat menjadi 30,6250. Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok teknik *Assertive Training* Efektif dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas X MIA SMAN 14 Bandar Lampung.³⁴

Berdasarkan pemaparan penelitian yang relevan di atas terdapat perbedaan dengan jenjang pendidikan yang akan diteliti. Perbedaan tersebut terletak dari tingkat pendidikan dimana penelitian tersebut meneliti peserta didik jenjang SMP Kelas VII dan SMA Kelas X, sedangkan penulis meneliti SMA Kelas XI. Perbedaan juga terlihat dari teknik yang dipakai dimana penelitian terdahulu menggunakan teknik *Self- Instructin* untuk mengurangi stres akademik sedangkan peneliti menggunakan teknik *Assertive Training* untuk mengurangi stres akademik. Perbedaan selanjutnya adalah di jenis penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Yulida menggunakan jenis penelitian *Experiment* dengan desain *Pre- Experimental Design* atau eksperimen Sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan desain penelitian *Non- equivalent control group design*.

³⁴Musdariah, " Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas X SMAN 14 Bandar Lampung", SKRIPSI kearsipak Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN RIL, 2018, h. 104

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul. Artinya bisa ditentukan kemungkinan benar atau salahnya lewat pengujian atau pembuktian secara empiris, itulah yang disebut dengan hipotesis. Jadi, hipotesis adalah pernyataan bisa diuji kebenarannya dan bisa yang menjadi solusi atau jawaban terhadap suatu masalah.³⁵ Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka fikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “ Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Al- Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.” Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang di ajukan maka :

Ho : konseling kelompok dengan teknik *assertive training* tidak efektif untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik kelas XI IPA di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung.

Ha : konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk mengurangi stress akademik pada peserta didik kelas XI IPA di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung.

Sedangkan hipotesis statistic sebagai berikut :

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$ ³⁶

³⁵Suhaimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta. h.110

³⁶Sugiyono, *Ibid.*, h. 163

Dimana :

μ_1 : Efektifnya konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik kelas XI IPA di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung.

μ_2 : Tidak efektifnya konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk mengurangi stres akademik pada peserta didik kelas XI IPA di SMA Al- Kautsar Bandar Lampung.

